

HOE ZAL IK HET ZEGGEN

Hoe geef je je grenzen aan wanneer het gaat over maatregelen die met corona te maken hebben. Vaak hebben mensen verschillende meningen, vindt men sommige maatregelen niet relevant of soms vergeet men de regels. Collega's hierover aanspreken is niet evident.



TIP 1

Maak 'afstand houden' bespreekbaar

Zet dit thema op de agenda van de personeelsvergadering bijvoorbeeld. Geef tijdens deze bijeenkomst aan hoe het voor jou is wanneer iemand te dicht komt. "Ik merk dat ik stress ervaar wanneer ik zie dat een collega plots te dicht bij mij komt. Dit zorgt ervoor dat ik vermijd om in de leraarskamer te komen terwijl ik de contacten met de collega's wel mis en niet graag zou hebben dat jullie mij als asociaal bekijken." Zeg dat het voor jou niet makkelijk is om collega's hierover aan te spreken. Je wil hen niet afwijzen of belerend overkomen. Je kan ook de vraag stellen of jij de enige bent die dit zo ervaart. Vaak zal je het tegendeel merken. Bekijk hoe jullie samen afspraken kunnen maken. Wanneer jullie overeenkomen dat jullie elkaar mogen aanspreken, effent dit vaak al het pad.

TIP 2

Laat de omgeving een rol spelen

Mekaar ontmoeten in de leraarskamer, samen zijn als team is heel belangrijk. Zorg dat dit kan op een veilige manier. Richt de leraarskamer zo in dat je afstand kan houden. Zoek naar visuele prikkels of slogans om uit te hangen: "Ik zie je graag ... op afstand", "zo gaat het goed, zo gaat het beter, op 1,5 meter", "Afstand houden = ruimte geven aan elkaar". Zo blijft het thema (ludiek) in beeld.

TIP 3

Spreek je collega's (in)direct aan

Komt een collega ondanks de afspraken toch te dichtbij, dan kan je deze aanspreken op een niet aanvallende manier: "ik schrik, voor mij kom je nu wel heel dichtbij waardoor ik me niet comfortabel voel". Daarna zijn er verschillende opties. Indien jullie rechtstaan kan je je boodschap aanvullen met "ik ga een stap achteruit". Zit je neer, dan kan je vragen aan je collega: "Kunnen we ons mondmasker opzetten?" Indien het voor jou toch te moeilijk is om deze boodschap te geven kan je ook op een indirecte manier communiceren. Zorg dat je je mondmasker bij de hand hebt en zet dit op wanneer iemand te dicht komt. Al snel zal je goede voorbeeld opgevolgd worden.

TEKST

Lieve Van Durme, www.apbvonk.be